

CHEMINEMENT DES ENTRAINEUR-ES



PARCOURS D'UN-E ENTRAINEUR-E QUÉBECOIS-E EN CHEERLEADING

Tu as 14 ans + et tu désires entraîner le cheerleading au Québec?

1 DÉBUTER OU POURSUIVRE SON CHEMINEMENT ENTRAINEUR-E

1.1. S'INSCRIRE à une formation technique par niveau lors de la saison de formation (juillet à décembre).

S'INSCRIRE ICI

1.2. SUIVRE la formation technique du niveau

- Le formations techniques doivent être suivies dans l'ordre (1 à 7). L'objectif n'est pas d'obtenir le plus haut niveau de formation, mais plutôt d'obtenir le statut certifié dans le niveau entraîné.
- Aborde les aspects techniques des diverses habiletés de cheerleading (tumbling, stunts, pyramides, projections, etc.)
- Par visioconférence, les samedis, de 9h à ±15h. Prévoir du temps pour l'évaluations pratique, qui aura lieu soit le samedi après la formation (±15h à 17h) ou le dimanche en journée (entre 9h et 15h). Pour tous les détails, voir la section En savoir plus sur les évaluations.

2 OBTENIR LE STATUT FORMÉ

2.1. Réussir l' EXAMEN PRATIQUE ET THÉORIQUE du niveau

3 OBTENIR LE STATUT CERTIFIÉ (16 ans et +)

3.1. Détenir une formation de PREMIERS SOINS GÉNÉRALE VALIDE¹ d'un minimum de 16h.

3.2. Compléter les modules PNCE exigés par niveaux.

(Les exigences des niveaux inférieurs doivent être complétées pour obtenir le statut CERTIFIÉ dans les niveaux supérieurs.)

NIVEAU 1²

1 MODULE :
- PRENDRE UNE TÊTE D'AVANCE

NIVEAU 2

2 MODULES :
- PRISE DE DÉCISION ÉTHIQUE (PDE)
- PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (PSE)

NIVEAU 3

1 MODULE :
- NUTRITION SPORTIVE

NIVEAU 4

3 MODULES :
- HABILETÉS MENTALES DE BASE (HMB)
- ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE (EA)
- ÉLABORATION D'UN PROGRAMME SPORTIF DE BASE (EPSB)

NIVEAUX 5-6

5 MODULES :
- FORMATIONS « C »
(VOIR LES SPÉCIFICATIONS)

NIVEAU 7

À venir

¹ Si la formation n'est plus valide (expirée), l'entraîneur perd son-ses statut-s CERTIFIÉ pour retourner au statut FORMÉ.

² L'entraîneur obtient son numéro d'entraîneur Cheer Québec lorsqu'il obtient son statut CERTIFIÉ en niveau 1.

EN SAVOIR PLUS SUR LES ÉVALUATIONS

NOUVEAU

Les participant-es âgé-es de 14 et 15 ans doivent procéder à leurs évaluations au moment de la formation, au même titre que les participant-es âgé-es de 16 ans et plus.

Si un-e participant-e a suivi une formation dans les dernières saisons lorsqu'il-elle était âgé-e de moins de 16 ans, il-elle peut dès maintenant s'inscrire pour procéder aux évaluations.

2.1 ÉVALUATION PRATIQUE

EMPLACEMENT

Visioconférence

DURÉE

Durée approximative de 30 minutes

DESCRIPTION

- Se fait individuellement et à l'oral après avoir suivi la formation technique (samedi pm ou dimanche, la plage horaire sera transmise avant la formation technique).
- Certains points majeurs devront être couverts dans les explication afin que l'entraîneur-e démontre qu'il-elle possède les connaissances requises et une communication efficace pour offrir un apprentissage instructif et sécuritaire.
- Les habiletés demandées ne seront pas connues à l'avance et pourront changer d'un-e participant-e à l'autre.

2.2 ÉVALUATION THÉORIQUE

EMPLACEMENT

En ligne de manière autonome (sur Classmarker)

DURÉE

Durée maximale permise : 1h30

DESCRIPTION

- Les détails de l'examen théorique seront transmis une fois l'examen pratique réussi.
- L'examen est lié aux connaissances et compétences présentées dans les préformations, la formation technique et les règlements techniques (Il est conseillé d'utiliser comme outils les [règlements](#), la [liste des habiletés](#) et les préformations/boîte à outils).

2.3 EN CAS D'ÉCHEC D'UNE ÉVALUATION

- **Une seule reprise est autorisée** : Théorique 17 \$^{+tx} et Pratique 32\$^{+tx}
- L'entraîneur doit s'inscrire à la reprise en complétant le formulaire d'inscription à une formation.
- En cas d'un second échec la formation doit être suivie à nouveau, afin de s'assurer que l'entraîneur sera en mesure d'entraîner de manière pertinente et sécuritaire. À la réception du résultat, Cheer Québec communiquera avec vous.

EN SAVOIR PLUS SUR LES PRÉFORMATIONS

NOUVEAU - PRÉFORMATIONS FACULTATIVES

FAIRE UNE DEMANDE D'ACCÈS
A UNE PRÉFORMATION
 SUR WORKLEAP (DIDACTE) CHEERLEADING

Afin de se préparer à suivre la formation, il est possible de compléter, au besoin, les préformations sur [Workleap Cheerleading \(Didacte\)](#).

- Prévoir un délai de 5 jours ouvrables suivant l'inscription pour avoir accès aux préformations.
- En tout temps, un participant inscrit peut créer son compte sur Workleap Cheerleading et faire une demande d'accès aux préformations du-des niveau-x inscrit-s et les boîtes à outils des formations complétées.

PRÉFORMATION GÉNÉRALE

Formation en ligne sur les divers éléments du rôle et du mandat des entraîneurs.

PRÉFORMATIONS DU NIVEAU

Formation en ligne sur le rôle de l'entraîneur-e, la sécurité dans le sport, le contenu des entraînements ainsi que les habiletés et règlements du niveau.

MISE À JOUR DOSSIER ENTRAINEUR-ES

Pour téléverser vos preuves de complétion d'une exigence, veuillez suivre le [GUIDE DOSSIER ENTRAINEUR-E EN LIGNE](#).

3.1. PREMIERS SOINS

Une formation de secourisme général d'une durée de 16 heures est demandée afin de pouvoir maintenir et obtenir le statut **CERTIFIÉ**.

Si la formation n'est plus valide (expirée), l'entraîneur-e perd son statut **CERTIFIÉ** pour retourner au statut **FORMÉ**.

DÉTAILS DE L'EXIGENCE

1. La formation demandée est celle de « **Secourisme général** » d'une durée de **16 heures**. Aucune formation d'une moindre durée ne sera acceptée.
2. Cette formation doit couvrir :
 - a. le secourisme d'urgence
 - b. les soins des plaies
 - c. les blessures à la tête, au cou et à la colonne vertébrale
 - d. les blessures aux os, aux muscles et aux articulations
 - e. les urgences médicales soudaines
 - f. les maladies liées à l'environnement
3. Elle peut être donnée par toute **organisation reconnue par la Croix-Rouge canadienne**.
4. Pour téléverser une preuve de complétion de l'exigence, suivre le [GUIDE DOSSIER ENTRAINEUR-E EN LIGNE](#).

Note aux entraîneur-es ayant participé à l'une des mises à jour de la formation de premiers soins offertes par Cheer Québec en automne 2022 :

- La date d'expiration de la formation reste la même.
- La mise à jour est seulement reconnue par Cheer Québec.

3.2. MODULES PNCE

Il s'agit d'ateliers élaborés par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) s'adressant aux entraîneur-es de tous les milieux. Au Québec, c'est Sports Québec qui s'occupe de fournir l'accès à ces cours. Le numéro de Casier PNCE sera demandé lors de l'inscription à une formation technique.

Puisque les modules PNCE sont gérés et offerts par Sports Québec. Cheer Québec ne reçoit pas de notifications lorsqu'un module PNCE est complété. Pour téléverser une preuve de complétion à son dossier, l'entraîneur-e doit suivre le [GUIDE DOSSIER ENTRAÎNEUR-E EN LIGNE](#).

Certaines [reconnaisances des acquis](#) sont acceptées par Sports Québec.

MODULES PNCE À COMPLÉTER PAR NIVEAU

NIV. 1	Prendre une tête d'avance (EN LIGNE)
NIV. 2	PDE - Prise de décision éthique PSDE - Planification d'une séance d'entraînement
NIV. 3	Nutrition sportive (EN LIGNE)
NIV. 4	HMB - Habilités mentales de base EA - Enseignement et apprentissage EPSB - Élaboration d'un programme sportif de base
	OBLIGATOIRES
	C3 - Développer des qualités athlétiques
	C7 - Planification de la performance – niveau avancé PRÉALABLE : C3 (depuis juin 2024)
	C8 - Planification avancée séance d'entraînement PRÉALABLE : C7 (depuis juin 2024)
NIV. 5-6	AU CHOIX (2 SUR 4)
	C1 - Efficacité en entraînement et leadership
	C2 - Diriger un sport sans dopage (EN LIGNE)
	C5 - Psychologie de la performance
	C6 - Prévention et récupération
NIV. 7	À VENIR

**CONSULTEZ LE CALENDRIER
DES MODULES PNCE ET S'INSCRIRE**

**CRÉEZ OU ACCÉDEZ ICI À VOTRE
CASIER PNCE**

EXIGENCES SAISON 2024-2025 Pour obtenir le statut **CERTIFIÉ** en niveaux 5,6 et/ou 7, vous devez compléter 5 modules du PNCE C. Il y a 3 modules obligatoires et 2 modules au choix parmi la liste. Chaque entraîneur-e peut donc adapter sa formation à son propre parcours ainsi qu'à ses forces et ses points à travailler. Les autres modules du PNCE C sont facultatifs.



CALENDRIER ANNUEL DES EXIGENCES DE FORMATION

Lors des compétitions sanctionnées par Cheer Québec et lors des entraînements, chaque équipe devra être accompagnée par au moins un entraîneur-e **CERTIFIÉ** dans le niveau technique approprié. Une équipe signifie un groupe d'athlètes qui s'entraînent et compétitionnent ensemble, et non une association.

Il est de la responsabilité de l'entraîneur-e de mettre à jour son dossier.

SAISONS	ÉQUIPES	EXIGENCES
AJUSTEMENT 2024-2025	NIVEAUX 1, 2, 3 ou 4	Au moins 1 entraîneur-e CERTIFIÉ dans le niveau de l'équipe entraînée.
	NIVEAUX 5-6 ou 7	Au moins 1 entraîneur-e CERTIFIÉ dans le niveau 4 ET FORMÉ dans le niveau 5 & 6
2025-2026	TOUS LES NIVEAUX	Au moins 1 entraîneur-e CERTIFIÉ dans le niveau de l'équipe entraînée.

MISES À JOURS DES EXIGENCES

- 1. Restructuration du processus :** Juillet 2018
- 2. Premiers soins :** Mise à jour en juillet 2022
- 3. Modules PNCE :** Mise à jour en août 2022
- 4. Heures d'expériences :** Retirées en mai 2023
- 5. Préformations obligatoires:** Retirées en mai 2024